

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

Faça um exame cardiovascular exclusivo Longevity, incluindo um exame de cálcio coronário avançado com Angio CT/EBT para detetar precocemente sinais que geralmente são silenciosos. Descubra como corrigir esses sinais. Desfrute de um programa abrangente de regeneração e rejuvenescimento da saúde cardiovascular de modo a prevenir doenças relacionadas com o coração, especialmente derrames, aprendendo também como reverter processos inflamatórios crónicos.

. Acesso ao circuito Detox & Relax (Sauna Infravermelhos, Hammam, Fonte de Gelo, Sala de Sal Epsom, Duche Sensações, Sala de Relaxamento, Caminho de Relaxamento, Piscina Interior Aquecida Detox, Piscina Interior de Sensações de Relaxamento)

. Acesso ao Longevity Vitality Plan com atividades de grupo diárias – Exemplo de atividades: yoga, pilates, alongamentos, treino do core, tone & fit, jump, fitball, caminhadas, entre outras

. Acesso ao ginásio

. Programa de Saúde e Bem-estar:

/ 14 Pensões Completas Wellness (até 5 refeições por dia): incluindo snacks de manhã e à tarde e um saudável e saboroso almoço e jantar. Dieta Líquida (batidos, sumos e sopas desintoxicantes e anti-inflamatórias), sujeita à aprovação do médico ou nutricionista

/ 2 Detox Kit (enema, suplementos e chás detox)

/ Infusões Longevity, água alcalina com pH 9,5 e óleo essencial de aromaterapia

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

/ 1 Longevity Holistic Health Check que inclui:

- . Avaliação Lifestyle
- . Avaliação Biofísica (peso, IMC, massa gorda, massa muscular, gordura visceral, perímetro abdominal e idade metabólica)
- . Avaliação Nutricional e de Bem-estar
- . Avaliação do Perfil de Aptidão Física
- . Avaliação de Metais Pesados
- . Avaliação de Disfunções Vertebrais
- . Avaliação Termográfica
- . Avaliação Geral de Saúde Cardiovascular
- . Pressão Arterial e Frequência Cardíaca

- . Análises Sanguíneas Básicas
- . Consulta de Medicina Integrativa

/ 1 Check-Up Cardiovascular Longevity

/ 1 TAC Cardíaco/Score do Cálcio

/ 1 Check-Up Apneia do Sono (polissonografia)*

/ 1 Consulta de Medicina Integrativa e Anti-Ageing

/ 1 Consulta de Cardiologia

/ 2 Sessões de Ozono e Oxigenoterapia

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

/ 2 Sessões Corporais de Ozono e Oxigenoterapia (sauna)

/ 11 Terapias de Infusão Personalizadas (as terapias intravenosas dão-lhe o impulso nutritivo que o seu corpo necessita o mais rápida e eficientemente possível, contornando o processo digestivo para garantir que os suplementos são entregues diretamente às células que deles necessitam. Após uma prescrição médica personalizada, utilizamo-las para colmatar rápida e efetivamente as deficiências de vitaminas, minerais e aminoácidos. Deste modo é possível reidratar o

seu corpo, desintoxicar sistemas corporais importantes, aumentar a capacidade antioxidante do organismo, impulsionar o seu sistema imunológico, regenerar a saúde celular e em última instância, otimizar a sua saúde e bem-estar)

/ 2 Sessões de Crioterapia

/ 2 Sessões Iyashi Dome - Tratamento Intenso Detox e Emagrecimento (calorias, toxinas e metais pesados)

/ 1 Sessão de Osteopatia

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

/ 2 Drenagens Linfáticas Manuais – Corpo

/ 1 Consulta de Higiene Oral e Destartarização
Bimaxilar

/ 1 Tratamento Gengival (gengivectomia por
quadrante)

/ 2 Esfoliações de Sal dos Himalaias e Espirulina

/ 2 Rituais Detox de Argila

/ 2 Banhos Detox Alcalino

/ 2 Massagens Desintoxicantes e Reenergizantes

/ 1 Consulta de Nutrição Longevity

/ 1 Longevity Multivitamin & Antiox Boost & Protect
(suplementos nutracêuticos: 3 meses de
fornecimento)

/ 1 Detox Reparador e Anti-Inflamatório Longevity
(suplementos nutracêuticos: 3 meses de
fornecimento)

/ 1 Longevity Cardio Regenerate & Protect
(suplementos nutracêuticos: 1 mês de
fornecimento)

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

/ 1 Longevity Omega 3 (suplementos
nutracêuticos: 3 meses de fornecimento)

/ 1 Longevity Cholesterol Control (suplementos
nutracêuticos: 1 mês de fornecimento)

/ 2 Sessões de Treino Personalizado de Equilíbrio e
Força

/ 2 Sessões de Treino Personalizado de Estrutura
Corporal

/ 1 Sessão de Técnicas Mente-Corpo para a Gestão
de Stress

/ 2 Sessões de Meditação Guiada

/ 2 Terapias Sacro Cranianas

/ 2 Flutuações de Sal Epsom

LONGEVITY ADVANCED CARDIO HEALTH OPTIMISATION (OVER 45)

DURAÇÃO MÍNIMA 14 noites

10.918 EUR p.p.
(não inclui alojamento)

* opção de adicionar ao programa a um custo adicional e
sujeito à aprovação do médico.

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2021. O preço do programa não inclui alojamento. Sujeito a disponibilidade no ato da reserva. Não acumulável com outras ofertas ou promoções oficiais. As inclusões do programa são indivisíveis e não - reembolsáveis. Após confirmação por escrito do seu programa de saúde e bem-estar pelo nosso departamento de reservas, as alterações às inclusões dos programas estarão sujeitas a uma sobretaxa. As atividades do Longevity Vitality Plan estão sujeitas a alterações e ajustes sazonais. Idade mínima para o programa: 16 anos. Todas as reservas e cancelamentos devem ser solicitados por escrito por e-mail. Os prazos das políticas de cancelamento só são válidos dentro do fuso horário de Lisboa (GMT 00:00) horário de expediente (9h às 18h). Todas as informações contidas neste documento podem ser alteradas sem aviso prévio.

+351 282 248 890 . reservations@longevityalvor.com
longevityalvor.com

LONGEVITY
HEALTH & WELLNESS HOTEL
ALVOR · ALGARVE